

图书在版编目(CIP)数据

一生三好全集/文谨编著. —哈尔滨:北方文艺出版社,
2007.4

(通俗励志馆)

ISBN 978-7-5317-2119-2

I. 一... II. 文... III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031187 号

一生三好全集

作 者 / 文 谨

责任编辑 / 王金秋

装帧设计 / 飞鸟工作室

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京市荣海印刷厂

开 本 / 730×980 1/16

印 张 / 25.5

插 页 / 2

字 数 / 350 千字

版 次 / 2007 年 4 月第 1 版

印 次 / 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

书 号 / ISBN 978-7-5317-2119-2

一生三好之心态篇： 好心态是开启成功人生的金钥匙

第一章

心态高度决定人生高度

心态决定一切/2

你的态度决定你的成败	2
心态高度决定人生高度	3
心态决定一生健康	4
领导者心态决定企业的竞争力	5

幸福生活源于良好心态/8

幸福生活源于良好心态	8
和谐婚姻需要好心态的呵护	9
让自己拥有美丽的心	9

永葆年轻快乐的心/12

心是快乐之根	12
热情是成功者与失败者的“分水岭”	13
保持年轻的心态	15
让幽默如影随形	16



品
读
典

目

录

第二章 引领成功人生的好心态

成功始于积极的心态/20

积极心态是引领成功人生的金钥匙	20
积极心态是打开财富之门的敲门砖	21
拥有一种从细节做起的好心态	23
勤奋创造奇迹	24

成大事者必备的心态智慧/27

让太阳生长在心里	27
激励斗志 超越自我	28
对理想有一颗执著的心	30
把心态归零	31

用超级心态迈向成功的巅峰/33

敢于挑战人生的波峰浪谷	33
全力拼杀 背水一战	34
从跌倒的地方站起来奔跑	35
用自信征服世界	37

第三章 给不良心态补点钙

消极心态是成功的大敌/40

自卑是一种可怕的消极情绪	40
懒惰是成大事者的脚镣	42





忧虑是人生最丑陋的斑点	44
莫让贪婪之刺扎伤你的双眼	46
告别抑郁,亲近愉悦	48
烦忧是人生的心态垃圾	49
生气不如微笑	51
 改变心态 改变人生/52	
人生在于抉择	52
改变心态 改变人生	53
扭转工作中消极的心态	54
 铲除心灵的杂草/56	
拔掉心灵的杂草	56
给超负荷的心减压	57
不做金钱的奴隶	59
好汉不吃眼前亏	60
退一步,路更宽	61
 调整心态的方向盘/64	
做心态的骑手	64
换个角度去看自己	65
向你的坏心情告别	66
战胜孤独	67
清除消极情绪	68
远离虚荣的危墙	71
以达观的心挑战挫败	72
斩断恐惧的尾巴	73



第四章

千锤百炼好心态

做心态的主人/78

- 认识自己,定位自己 78
- 做心态的主人 79

笑看人生起伏/81

- 塞翁失马,焉知非福 81
- 平平淡淡才是真 82
- 心平气和地奔向人生的彼岸 85

锻造积极的心态/87

- 将心控制在最佳状态 87
- 培养积极心态的金玉良言 88
- 拥有豁达的心境 90
- 选择乐观的生活态度 91
- 塑造谦虚的品格 93
- 学会爱你的对手 94
- 以老板的心态对待工作 94
- 拥有一颗感恩的心 96
- 把耐心等待当做一种习惯 97

第五章

用积极心态扩大你的人际圈

好心态 好人缘/100

- 信守诺言是立身处世之道 100



避免与恶人交往	101
塑造万人迷的好心态/103	
热情赢得好人缘	103
善待他人	104
赠人玫瑰,手有余香	105
尊重他人就是尊重自己	106
赞赏他人是拓展人际关系的良方	107
微笑是征服世界的金科玉律	109
有分享才会有收获	110
别让不良心态毁了你的人际/112	
害羞心理让你成为笨笨鸟	112
怯懦是意志薄弱的外现	114
孤芳自赏失人心	114
伤人别伤他的脸面	116
积极地扩张你的友情圈/118	
朋友是幸福人生最丰厚的保险	118
善待他人就是善待自己	119
用豁达胸襟提升你的魅力	121
习惯于“慷自己之慨”	123
用坦诚挪开友情的绊脚石	125
注意说话的态度	127

一生三好之习惯篇： 好习惯是改变命运航向的风向标

第六章 习惯改变命运

习惯改变命运/130

习惯驾驭人的命运	130
你的习惯决定你的成败	131
小习惯 大人生	132

好习惯成就好命运/135

成功人士都有好习惯	135
乐观是一种积极的习惯	137
养成处事从容的好习惯	138
好习惯 好命运	139

成功人生源于好习惯/141

成功源于正确的思考习惯	141
成功源于当机立断的好习惯	143
成功始于行动	144
成功源于不懈的奋斗	146





第七章

造福一生的好习惯

左右你命运的好习惯/150

把握机会是一种好习惯	150
目标是成功的灯塔	152
自立习惯是打开胜利之门的钥匙	154
把困难当做机遇	156
善于借助他人的力量	157
习惯多做一点点	158

成功者必备的好习惯/161

专注是一种不可小视的力量	161
诚信正直是做事的好习惯	162
永不放弃的习惯是成功的阶梯	163
持之以恒是成就伟业的好习惯	164
让不懈的目标时刻陪伴你左右	166

靠优秀习惯去成功/168

充分发挥你个人的优势	168
富有远见	169
巧妙应变	170
成功香自勤奋来	171
用意志力驱动成功的车轮	173
反省自己 超越自我	175
养成制定计划的习惯	176
靠自己去成功	178

第八章 培养你的好习惯

好习惯是培养出来的/180

好习惯是培养出来的	180
新思维决定新习惯	182

培养高效能的学习习惯/184

知识改变命运	184
不断充实自己	186
培养一种高效阅读的习惯	187
读好世间这一部活书	189
活学活用	190
养成不懂就问的习惯	192

这样做人最讨人喜欢/193

塑造一个最好的你	193
培养自省的习惯	194
踏实做人 不骄不躁	197
从最低处开始	198
真诚是成功的通行证	200
让微笑为你赢得他人之心	202
宽容是做人的风范	203
将毅力培养成一种习惯	204
把忍让修炼成一种习惯	207

培养处世的好习惯/210

朋友多了路好走	210
---------------	-----





养成广泛交友的习惯	211
以良好的形象示人	212
养成帮助别人的好习惯	214
习惯换位思考	215
遵守交往礼仪的习惯	215
赢得好人缘的说话习惯	216
 养成高效率的做事习惯/223	
培养坚决果断的良好品质	223
勿因事小而懈怠	224
统筹时间 主次分清	225
专心做好每一件事	226
 把工作当做一种快乐/228	
不浪费每一分钟的时间	228
培养从细节入手的工作习惯	229
把沟通修炼成一种习惯	231
建立高效的工作习惯	232
保持旺盛的精力	235
 努力修炼良好的理财习惯/237	
像富人一样思考	237
培养勤俭积累的习惯	239
增强捕捉商机的意识	240
让理财习惯增值你的财富	241

第九章

别让坏习惯的锁链束缚你

坏习惯是束缚成功的锁链/244

坏习惯是束缚成功的锁链	244
恶习是在不知不觉中形成的	245
坏习惯是可以改变的	246

改变习惯 改变命运/248

改变习惯 改变命运	248
改变习惯需要调整你的潜意识	249
积极主动改变人生	249
战胜常规的思维习惯	251
抓住每一次机遇	251
改变自我意象,建立卓越信念	253

必须警惕的习惯陷阱/255

旧习惯是一个必须警惕的陷阱	255
情绪失控惹是非	256
“眼高手低”是一种不良习惯	257
别让说谎的坏习惯毁掉你	257
千万别染上赌博的恶习	260
一朝失“细”成千古恨	261
拖延是一种浪费生命的不良习惯	262

向坏习惯挑战/265

剔除安于现状的恶习	265
击败懒惰的大敌	267



多做一些长远打算	268
将消极习惯“兑换”为积极习惯	270

第十章

给爱加点习惯的“蜜”

给爱情加点习惯的“蜜”/274

爱是一种习惯	274
给你的爱情加点习惯的“蜜”	275

播种爱的好习惯/277

小心婚姻中了坏习惯的毒/280

喋喋不休是婚姻的致命杀手	280
猜疑的坏习惯损人害己	281
爱慕虚荣的女人是丈夫沉重的负担	282
远离嫉妒这个魔鬼	283

用好习惯书写五彩的婚姻童话/285

温柔是成就女人美好婚姻的法宝	285
用宽容和尊重编织婚姻的花环	286
细心的女人是丈夫最得力的助手	287
学会体贴爱人	288
保持爱的距离	289



品
经
读
典

目

录

一生三好之性格篇： 好性格是铸就辉煌人生的智慧宝藏

第十一章 性格成就未来

性格左右你的一生/294

性格左右人生的成败	294
不同性格 不同命运	295
乐观的性格收获乐观的人生	296

发掘价值百万的性格宝藏/297

好性格是需要发掘的宝藏	297
好性格决定好财运	298
好性格收获好人缘	300
卓越性格成就辉煌未来	303

为幸福护航的性格特质/305

健康性格是成功的基石	305
成功的男人心怀梦想	307
为幸福导航的女性性格特质	308
成功的女人坚毅刚强	308
成功的女人大胆果敢	310
成功的女人独立且富于远见	311





第十二章

跨越负面性格的樊篱

必须跨越的性格樊篱/314

多疑是害人害己的不良性格	314
死要面子活受罪	316
顽固偏执 四面楚歌	316
害羞是成功的性格障碍	318
优柔寡断是成功的绊脚石	320

挑战你的不良性格/321

别让偏执性格“魔”住你	321
远离依赖型性格	322
拂去自满自大的尘埃	323
培养兴趣,克服分裂性格的缺陷	324

修补性格缺陷的高招/325

用运动法修补性格缺陷	325
食疗是纠治性格缺陷的捷径	326

第十三章

优化性格 改变命运

洞悉他人的性格/328

从穿衣风格了解他人	328
言行举止是性格的外在表现	329
从工作态度分析性格	330

由办公环境看对方的性格 331

为自己的性格会诊/333

每个人的性格都有优缺点 333
为自己的性格会诊 334
客观体察自我性格 336
保持自己优秀的个性 337

优化性格才能改变命运/339

在逆境中性格决定一切 339
发挥性格的长处就能获得幸福 340
优化性格才能发挥潜能 341
优化性格让你马到成功 343

为性格注入卓越的基因/345

变被动为主动 345
能伸能屈方为大丈夫 346
能方能圆,处世有术 347
给悲观注入乐观的基因 349

第十四章

内外兼修好性格

完美性格从千锤百炼开始/352

性格培养从小入手 352
好情商铸就好性格 354
完美性格从千锤百炼开始 355





在逆境中锻造好性格/357

不为打翻的牛奶哭泣	357
把柠檬做成柠檬水	358

培养人见人爱的迷人个性/360

培养人见人爱的迷人个性	360
培养一种坚韧刚强的性格	362
培养一种果断行事的性格	364
培养一种宽容的性格	366

第十五章

用性格缔造辉煌未来

让性格为你的职场导航/370

性格决定职业成败	370
让“个性”成为你职场的最佳导航仪	371
不同性格不同职业	372

游刃职场的性格法则/374

与不同性格领导的相处之道	374
与不同性格同事的相处之道	379

与不同性格人合作的秘诀/383

性格温和的人是最佳的合作伙伴	383
踏实的人是潜在的竞争对手	383
与理性的人合作能赚钱	384
与自信的人合作容易成功	384
思维灵活的人富有创造力	386

一生三好之心态篇

好心态是开启成功人生的金钥匙

心态高度决定人生高度

第一章

这个世界其实就是一个人心态的反映。如果情绪低落，愁容满面，反映出来的就是绝望和无助；如果心态平和，笑对生活，世界给予我们的将是无限的美好。因此，从根本上说，心态决定一个人一生的命运。

